

# 令和8年2月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
2	月	果物	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 三色ナムル おかか納豆	牛乳	339	15.2	1.3	魚介類
					クッキー	441	15.7	1.1	
3	火			◆節分特別献立◆					
4	水	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー厚揚げ ハムのマリネ 果物	お茶	333	14.2	1.6	海藻類
					おにぎり	489	16.9	1.4	
5	木	ヨーグルト	ごはん	ツナ入りコロケ かぶの華風漬 お豆腐スープ	牛乳	289	12.4	1.6	緑黄色野菜
					せんべい	456	16.1	1.5	
6	金	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚のキャロットソース スパゲティサラダ ミネストローネ 【ミラノ五輪応援献立】	牛乳	356	14.0	1.8	大豆・大豆製品
					クッキー	510	17.3	1.6	
9	月	果物	ごはん	バーベキューチキン 海藻のごまみそサラダ 豆乳のかくれんぼスープ	ミルクココア(未:牛乳)	325	19.1	2.0	魚介類
					せんべい	425	16.2	1.5	
10	火	牛乳 せんべい	ごはん	おでん はるさめの華風あえ ツナひじきふりかけ	お茶	271	12.1	2.0	緑黄色野菜
					おにぎり	439	15.2	1.7	
11	水			建国記念の日					
12	木	牛乳 クッキー	ごはん	アゲアゲ厚揚げ おかかあえ 根菜たっぷりぽかぽか豚汁		282	17.2	1.5	海藻類
					ヨーグルト	484	19.9	1.4	
13	金	果物	ごはん	あったか冬やさい丼 ごまネーズあえ 果物	牛乳	371	15.4	1.2	魚介類
						476	15.5	0.9	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

## まめに摂りたい“豆”パワー

節分にちなみ、今月は大豆や大豆製品を多く取り入れました。

大豆はたんぱく質や食物繊維が豊富です。色々な料理で登場しますので、お楽しみに♪

## ミラノ五輪応援献立

いよいよ冬季オリンピックが始まりますね！開催地にちなみ、ちよっぴりイタリア〜な献立を召し上がれ！

## 節分のごちそう



節分料理といえば、恵方巻きやいわし、けんちん汁などがありますね。給食では、特別献立を楽しみたいと思います♪

### アゲアゲ厚揚げ

【材料 4人分】

- ★厚揚げ(絹揚げがおすすめ) 200g
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★酒 小さじ1弱
- ★しょうが チューブ1cm
- ★にんにく チューブ 0.5 cm
- ★片栗粉
- ★揚げ油



から揚げのような感じの味付けです◎

【作り方】

- ①厚揚げを好みの大きさに切る。
- ②ポリ袋に厚揚げと調味料、しょうが、にんにくを加え、軽くもみ、30分以上漬ける。
- ③ポリ袋から取り出し、片栗粉をまぶして揚げる。

# 令和8年2月 予定献立表(後半)

三條市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
16	月	牛乳 クッキー	ごはん	さつまいも入りシチュー 海藻サラダ 鮭そぼろ	お茶 肉まん	390	18.5	1.7	種実類(ごま等)
						514	18.5	1.3	
17	火	果物	ごはん	豆腐の中華煮 れんこんサラダ ごま塩	うどん汁	301	14.5	2.2	芋類
						409	14.6	1.8	
18	水	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉の甘酢あえ コーンおひたし菜の花風 雪見汁 【雨水の日 雪解け献立】	牛乳 せんべい	274	18.4	1.5	魚介類
						453	21.3	1.3	
19	木	果物	ごはん	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 パン	333	23.7	2.0	種実類(ごま等)
						479	23.3	1.7	
20	金	牛乳 クッキー	ごはん	チキンカレー だいこんサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	323	12.9	2.3	緑黄色野菜
						535	16.8	2.0	
23	月			天皇誕生日					
24	火	ヨーグルト	ごはん	とろ〜りあんかけつくね キャベツのゆかりあえ もやしの中華スープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	275	16.1	1.7	芋類
						444	19.3	1.6	
25	水	牛乳 せんべい	ごはん	煮魚 ごまあえ なめこ汁	お茶 ふかしいも	268	17.8	1.5	海藻類
						437	19.8	1.4	
26	木	飲むヨーグルト	ごはん	大豆とポテトのチリソース おひたし わかめスープ	牛乳 せんべい	316	10.4	1.6	魚介類
						482	14.6	1.4	
27	金	果物	ごはん	カレーマーマーボードーフ 切り干し大根ナムル 果物	牛乳 せんべい	274	13.6	1.2	芋類
						410	14.4	1.0	

## できることが増えました!

市の給食年間計画 1~3月の目標は、「食事マナーを守り楽しく食事をする」です。各年齢のポイントをご紹介します。食事の面でも大きく成長した姿が見られる毎日です。ご家庭ではいかがですか。

自分で食べたい! スプーンを持ちたい! という気持ちを大切に、見守る気持ちでサポートを!

~1歳児~

- ★介助されて手を洗う 
- ★友達と楽しく食事をする
- ★こぼしながらもスプーンやフォークで食べようとする

~2歳児~

- ★友達と楽しく食事をする
- ★スプーンやフォークを鉛筆持ちで持って食べる 
- ★箸を使って食べようとする

マナーの確認や、自分でできることは自分でできるよう声掛けすると良いですね!

~3歳児~

- ★落ち着いて友達と楽しく食事をする 
- ★自分で食器を片付ける
- ★箸を正しく持って食べる

~4歳児~

- ★食器、机の上、食べこぼしなどと後始末をする 
- ★一年を振り返り、食べ方やマナーなどを確認する
- ★食器を正しく持って食べる

食に関する色々なことを伝えるのに適した時期です。進学に向けた準備もしていきましょう。

~5歳児~

- ★一年を振り返り、食べ方やマナーなどを確認する
- ★トレイを使用して配膳ができるようにする
- ★当番は身支度の練習をする
- ★自分たちで調理したものを味わいながら食べる 

Point

★進学に向けて★

学校給食では、骨のある魚等も提供がありますが、箸がうまく使えない、食べ方がわからない等の理由で残してしまう姿が見られます。何でもおいしく食べられるように、ぜひ今から、箸や色々な料理を食べる練習をしましょう。